

# 今年度、最後の健診の申し込みが始まります！

津別町では循環器系疾患（高血圧や脳血管疾患など）で医療にかかる方が多い状況です。年に一度、健診で自分の健康状態を確認してみませんか？

**8月20日（月）から申し込み開始！**  
**9月10日（月）まで**

〈健診日時〉

10月14日（日）・15日（月）

受付時間

朝6時・6時30分・7時・7時30分・  
 8時・8時30分・9時・（9時30分）

〈場所〉町民会館

〈申し込み先〉

保健福祉課健康推進担当⑩番窓口

☎76-2151（内線231・332）



集団健診申し込みQRコード

※10月は、乳がん・子宮頸がん検診を実施しませんのでご注意ください。

個別に北見市の医療機関で乳がん・子宮頸がん検診を受診できます。ご希望の方は、次ページ下段を御覧ください。

| 健診の種類       | 対象者                   | 健診内容   | 料金     |
|-------------|-----------------------|--|--------|
| 特定健診        | 国保加入者で30～74歳の方        | 問診、身体計測、診察、尿検査、血圧、血液検査<br>※津別町国保では独自に心電図検査などを受けていただく場合があります。 | 1,000円 |
| 後期高齢者健診     | 後期高齢者保険加入者            |  | 600円   |
| 胃がん検診       | 40歳以上の方               | バリウム検査   | 900円   |
| 肺がん検診       |                       | 胸部レントゲン  | 200円   |
| 大腸がん検診      |                       | 検便（2日分）  | 400円   |
| ★特定パック健診    | 津別町国保に加入している40～74歳の方  | 特定健診、胃・肺・大腸がん検診のセット  | 2,000円 |
| 前立腺がん検診     | 50歳以上の男性              | 血液検査   | 500円   |
| エキノコックス症検診  | 小学3年生以上の方（5年に1度）      | 血液検査   | 無料     |
| 肝炎検診（B型、C型） | 40歳以上の方（今まで受けたことのない方） | 血液検査   | 無料     |

※対象者の年齢は平成31年4月1日時点となります。  
 ※自覚症状がある方、既に治療中の方は対象外となります。

# 年に一度、健康診断で体調を確認しましょう！

津別町国保加入者の中では、生活習慣病によって起こる循環器疾患（脳血管疾患・心疾患等）で医療にかかっている方が多い状況にあります。生活習慣病のリスクをチェックしてみましょう。

| 質問                        | チェック |
|---------------------------|------|
| ① 40歳以上である                |      |
| ② 20歳のときより、体重が10kg以上増えている |      |
| ③ お腹周りがぼっこり出ている           |      |
| ④ 大食漢（大食い）である             |      |
| ⑤ タバコを吸う                  |      |
| ⑥ お酒をよく飲む                 |      |
| ⑦ 体を動かすことが嫌い              |      |
| ⑧ 夜更かしが多く、睡眠不足である         |      |
| ⑨ 多忙で休養が取れない              |      |
| ⑩ ストレスがたまっている             |      |



当てはまる項目はいくつありましたか？

5個以上当てはまる方は要注意！

40歳を過ぎると、生活習慣病リスクは高まります。これに、タバコやお酒、ストレスが重なると、大変危険です。お腹周りがぼっこり出ているメタボ体型になっている人は、食事や運動などの生活習慣全般の見直しや、年に一度は健康診断を受けるようお願いいたします。

30代の方や当てはまる項目の少なかった方も、年に一度は健康診断を受け、自分の体を見直す機会としてください。

出典：日本生活習慣病予防協会

## ◆乳がん・子宮頸がんの検診が

北見市内の医療機関でも受診できます！

今回の集団健診では、乳がん・子宮頸がん検診を実施しません。ご希望の方は、北見市内の指定の医療機関で受診できます。  
 ・料金は集団健診と同額です。  
 ・昨年度受診者は対象外です。  
 ・ご希望の方は役場に連絡し、その後受診票が届きましたらご希望の指定医療機関に予約していただきます。  
 ・なお役場への連絡は、QRコードからできますので、ぜひご利用ください。

## 《実施できる医療機関》

|                 |
|-----------------|
| 乳がん検診           |
| ・北見赤十字病院        |
| ・小林病院           |
| ・北見中央病院         |
| 子宮頸がん検診         |
| ・北見赤十字病院        |
| ・北見レディースクリニック   |
| ・やまかわウイメンズクリニック |
| ・中村記念 愛成病院      |



乳がん検診  
 子宮頸がん検診  
 (医療機関)  
 申し込みQRコード

## ※今年度40歳、61歳になる方へ

津別町国保加入の方は特定健診、がん検診全ての検診を無料で受診できます！  
 ・社会保険加入の方はがん検診を無料で受診できます。この機会にぜひ、町の検診をご利用ください。